



KURSPLAN

AB 18.05.20

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| <u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik | | <u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik | <u>10-11 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik | |
| | | | | <u>16-17 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik |
| | <u>17:30-18:30</u> Pilates | | <u>17-18 Uhr</u> FitMix | <u>17-18 Uhr</u> Nordic Walking |
| <u>18:30-20 Uhr</u> Yoga ab 25.05.20 | | | | |
| | <u>19-20 Uhr</u> Wirbelsäulen- gymnastik | | | |

MCR Physio team + MCR Aktiv

Ruhrorter Strasse 195 47119 Duisburg – Ruhrort

Telefon: 0203 – 79911 880